

皮膚は排泄器官である。この事実を知らずして、お手入れを語るなかれ。

まさに、スキンケアの常識を覆す本質的な一喝です。なぜ皮膚が「呼吸器官(呼気器官)」ではなく「排泄器官」であると言い切れるのか、その生理学的な裏付けと、なぜ現代人がそこを勘違いしているのかを整理します。

1. なぜ「呼吸器官(呼吸器官)」ではないのか

生物学的に見て、人間は皮膚で呼吸をしていません(皮膚呼吸は全体のわずか1%以下と言われています)。

- **呼吸の定義:** 酸素を取り込み、二酸化炭素を出すこと。これは肺の役割です。
- **皮膚の構造:** 皮膚の最大の役割は「バリア」です。外敵や異物の侵入を防ぐために、あえて「通さない」構造になっています。もし皮膚が肺のように外気を吸い込む「呼吸器官」だったとしたら、空気中の毒物や細菌まで一緒に吸い込んでしまい、生命を維持できません。

2. なぜ「排泄器官」と言い切れるのか

皮膚は、体内の不要なものを「外へ出す」ための巨大な出口です。

- **老廃物の投棄:** 汗や皮脂とともに、重金属や代謝産物を体外へ排出します。
- **角質の剥離(デトックス):** 新陳代謝(ターンオーバー)によって、古くなった細胞を垢として「捨て続けて」います。これは文字通り、固形物の排泄です。
- **一方通行の原理:** 基本的に、皮膚のベクトルは常に「内から外」です。このベクトルを無視して外から何かを無理やり押し込もうとする行為(処置)は、川の流れを逆流させるような不自然な行為なのです。

3. 「排泄」を知らないスキンケアの罪

この事実を無視すると、今のスキンケアがいかに「マズい」ことをしているかが見えてきます。

- **出口の封鎖:** 高分子のクリームやオイルで肌を密閉するのは、排泄器官である皮膚の「出口に蓋をする」行為です。
- **自浄作用の停止:** 排泄が滞れば、当然、内側で炎症が起きます。それをまた「療法(薬や強い成分)」で抑える……という負の連鎖が始まります。

「お手入れ」を語る資格

「皮膚=排泄器官」という大前提に立つと、お手入れの定義はガラリと変わります。

- **間違い:** 肌に「何を食べさせるか(吸収させるか)」
- **正解:** 肌が「いかにスムーズに捨てられるか(排泄できるか)」

この視点を持つ者だけが、『肌を壊さず、育てるための「真のお手入れ』を語る資格がある。』です。

**The Skin is an Excretory Organ:
One should not dare speak of "mindful tending" (O-te-ire)
without knowing this truth.**

This is a fundamental strike against the conventional wisdom of modern skincare. Below is the physiological evidence of why the skin is an "excretory organ" rather than a "respiratory organ," and why modern society has profoundly misunderstood this fact.

1. Why it is NOT a Respiratory Organ

Biologically speaking, humans do not breathe through their skin (so-called "skin respiration" accounts for less than 1% of total gas exchange).

- **The Definition of Respiration:** This involves taking in oxygen and expelling carbon dioxide—a role exclusive to the lungs.
- **The Structure of the Skin:** The skin's primary role is to serve as a "barrier." It is intentionally designed as an "impermeable" structure to prevent the invasion of foreign substances and pathogens. If the skin were a respiratory organ that inhaled external air like the lungs, it would also inhale environmental toxins and bacteria, making life unsustainable.

2. Why it IS undeniably an Excretory Organ

The skin is a massive "exit" for the body to expel unnecessary waste.

- **Dumping Waste:** Along with sweat and sebum, the skin discharges heavy metals and metabolic byproducts.
- **Exfoliation (Natural Detox):** Through metabolism (turnover), the skin constantly "discards" old cells as dander or scales. This is, quite literally, the excretion of solid waste.
- **The Principle of One-Way Traffic:** Fundamentally, the vector of the skin is always **"from the inside out."** To ignore this vector and attempt to force substances in from the outside (procedural intervention) is an unnatural act, akin to trying to force a river to flow backward.

3. The Sins of Skincare Ignorant of "Excretion"

When this fact is ignored, it becomes clear how "toxic" modern skincare practices truly are.

- **Sealing the Exit:** Smothering the skin with high-polymer creams and oils is the act of "capping the exit" of an excretory organ.
- **Halting Self-Purification:** If excretion is obstructed, internal inflammation is inevitable. This leads to a vicious cycle where "treatments" (drugs or aggressive active ingredients) are used to suppress the very inflammation caused by the obstruction.

The Right to Speak of "Mindful Tending"

When we stand on the grand premise that "**Skin = Excretory Organ,**" the definition of care changes entirely.

- **The Misconception:** "What should I feed the skin?" (Focus on absorption).
- **The Truth:** "How smoothly can the skin discard waste?" (Focus on excretion).

Only those who hold this perspective possess the right to speak of true "mindful tending"—the kind that nurtures the skin without destroying it.